

Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2006)
Heft: 1: Une belle vie pour tout le monde

Artikel: Qualité de vie des personnes âgées
Autor: Mäder, Ueli
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789471>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Qualité de vie des personnes âgées

Il est possible d'avoir une qualité de vie élevée en vieillissant mais ce n'est pas une évidence. Cela dépend beaucoup de soi et des conditions de notre société.

Ueli Mäder – Professeur de sociologie à l'université de Bâles et auprès de la Haute école spécialisée de Suisse Nord Ouest

En Suisse, un ménage sur trois compte une personne vivant seule, et dans les villes un ménage sur deux. L'individualisation, souvent déplorée, disperse les hommes et les femmes, mais elle augmente nos possibilités de choix. Ma mère travaillait comme vendeuse auxiliaire. Elle n'a pas pu faire un apprentissage. Aujourd'hui, tout est fort heureusement différent. Les projets de vie sont plus variés et l'on peut décider soi-même. Nous pouvons aussi tester des choses inhabituelles et avoir un

œil critique sur de nouvelles attentes. Définir son propre espace de mobilité et être soi-même contributeur au bien-être de tout un chacun. Avoir une meilleure connaissance de soi permet d'aller vers l'essentiel: fixer ses propres limites et vivre avec les contrariétés de la vie. C'est certainement plus facile à dire qu'à faire. En ces temps de mouvance, le plus simple est parfois le plus difficile à réaliser. Il n'y a pas d'alternative si ce n'est de ne jamais renoncer à essayer. Celui qui, à force de s'agiter et de vouloir constamment être utile pour les autres, et n'est pas à l'écoute de soi, se perd. En revanche, celui qui prend conscience de son quotidien et l'aménage, peut aussi découvrir une nouvelle richesse intérieure en vieillissant.

«Celui qui vit comme s'il ne devait jamais mourir, se leurre.»

Nous, les vieux de demain, nous pourrions gérer notre temps libre. Nous nous engageons car nous en avons envie et que notre participation est souhaitée. Nous ne considérons pas nos douleurs comme des faiblesses personnelles, mais comme un avertissement consistant à faire plus attention à notre corps. Nous assumons nos cheveux blancs et nos rides. Nous ne nous laissons pas vieillir facilement. Nous par-

lons volontiers de nos expériences sans pour autant en faire étalage. Nous sommes capables d'écouter, nous sommes curieux, tolérants et aussi intéressants pour les jeunes. Nos chances d'améliorer notre qualité de vie n'ont jamais été aussi grandes qu'à ce jour. Avec de la bonne volonté, il y a toujours une porte qui s'ouvre à l'horizon. Nous les êtres humains sommes mortels, du moins de ce côté-ci. Celui qui vit comme s'il ne devait jamais mourir, se leurre et donne une fausse image de la vieillesse aux enfants et aux jeunes. Ces derniers nous observent, nous, les plus vieux. Si nous ne montrons qu'une façade de notre personne, nous transmettons une image erronée et ils s'en aperçoivent très vite. Ils savent faire la différence entre l'être et le paraître. Et ils veulent une réponse à leur question, qui ne manque pas de nous interpeller: où tout cela mène-t-il? Et de notre réponse dépend également la qualité de vie des personnes âgées, sur le plan individuel et en société. Peut-on envisager une vie axée sur la consommation et le profit, une vie qui file à toute allure dans une société aseptisée? Est-ce la qualité de vie dont nous voulons? J'ai récemment entendu quelqu'un dire «hâte-toi lentement». Comme cette expression est pleine de bon sens! C'est seulement ainsi que l'on acquière une meilleure qualité de vie.

